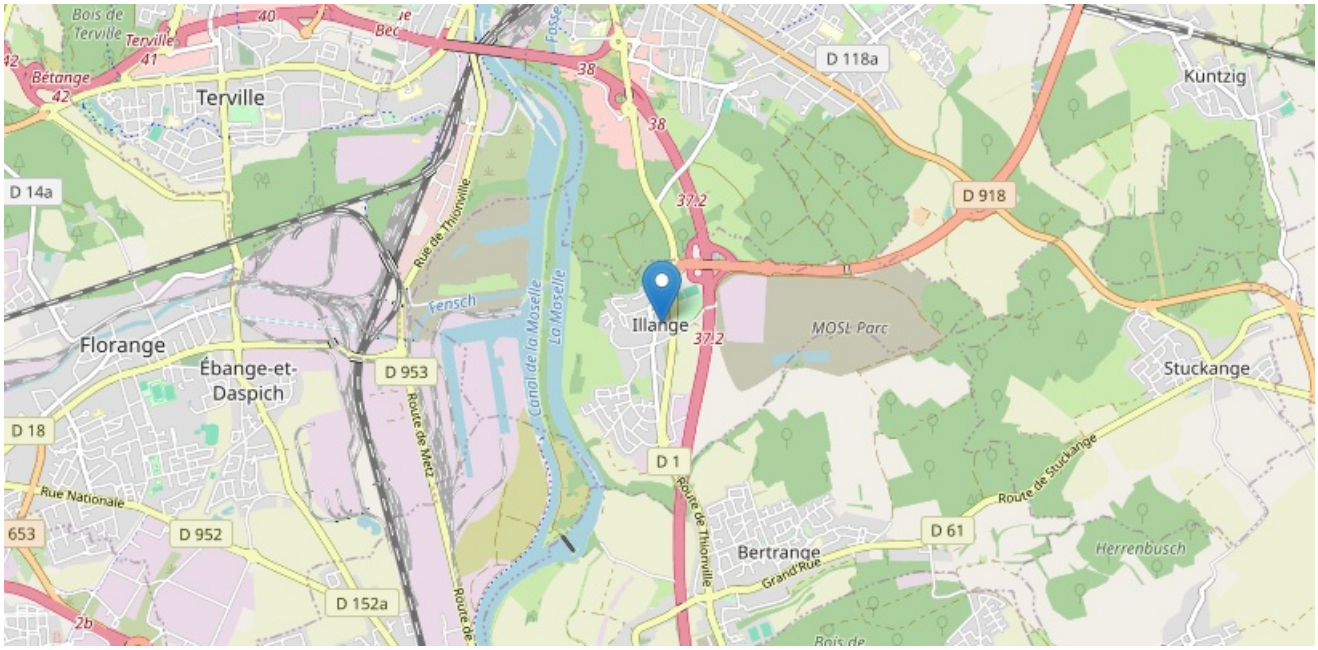
YOGA

Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante) **Adultes** **Mieux-être**



ADRESSE

ILLANGE
57970 Illange

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Coordinatrice: 06 02 36 38 21

: coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr

https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/yoga/

STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR
Association Les Dames de Cœur (siège social) 94 Route de Guentrange
57100 Thionville

- Renforcer le corps et la souplesse en apprenant à mieux respirer
- Réduire son stress et vivre plus sereinement en aidant à avoir davantage confiance en soi et en améliorant la concentration

Ces cours sont animés par des professeurs de yoga, formés à l'éducation thérapeutique du patient (ETP).

En savoir + sur l'activité physique adaptée